

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF
DAN MENYENANGKAN (PAKEM) SISWA KELAS V SD NEGERI
WINDUSARI I KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan**



Oleh:

HARTOYO

10601247083

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan pembelajaran aktif kreatif efektif menyenangkan (PAKEM) siswa kelas V SD Negeri Windusari I Kabupaten Magelang” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Pembimbing,



F.Suharjana, M.Pd

NIP.19580706 198603 1 002

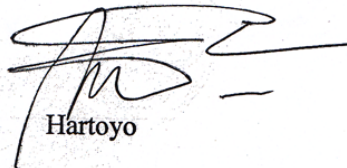
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, November 2012

Yang menyatakan,



Hartoyo

NIM.10601247083

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Dengan Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) Siswa Kelas V SD Negeri Windusari I Kabupaten Magelang “ telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 November 2012 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd	Ketua/Pembimbing utama		22/11/12
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris /Anggota II		21/11/12
Subagyo, M.Pd	Anggota III		13/11/12
Nur Rohmah M, M.Pd	Anggota IV		19/11/12

Yogyakarta, November 2012

Dekan FIK UNY


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Motto

1. Motto hidup adalah perjuangan.
2. Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baiknya penolong (Q-S Al-Imron : 173)

PERSEMBAHAN

Persembahan :

Skeipsi ini saya persembahkan kepada orang – orang yang punya makna, diantaranya susilowati istri dan anak-anakku tantri, wiken dan aldi yang selalu setia dan kasih sayang serta selalu mendorong dan berdoa demi keberhasilanku.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN
DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF
MENYENANGKAN DAN (PAKEM) SISWA KELAS V SD NEGERI
WINDUSARI I KABUPATEN MAGELANG**

Oleh:

Hartoyo

NIM. 10601247083

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM).

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus dimana setiap siklus 2 kali tatap muka. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, angket dan hasil observasi kolaborasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase dan deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) dapat meningkat. Indikator ketercapaian setiap aspek, diantaranya: (1) aktif, meliputi perhatian, selalu ingin mencoba gerakan yang benar, guru aktif memotivasi siswa dalam pembelajaran. (2) kreatif, meliputi kreatifitas siswa dalam bertanya. (3) efektif, meliputi semua siswa sudah dapat melakukan senam lantai guling depan dengan baik dan benar. (3) rasa senang, meliputi antusias, semangat, percaya diri dan menyenangkan selama pembelajaran. Nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditentukan sekolah yaitu 70. Tetapi hasil penelitian menunjukkan ketuntasan siswa 100%.

Kata kunci : Pembelajaran, Guling depan, PAKEM

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke Hadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Peningkatan Pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) siswa kelas V SD Negeri Windusari I Kabupaten Magelang”

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah peneliti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Drs. Rumpis Agus Sudarko.M.S selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
2. Drs. Amat Komari. M.Si. selaku Ketua Prodi PJKR yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. F. Suharjana, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Guntur, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Teman – teman PPKHB kelas H Angkatan 2010 yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 2 November 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Deskripsi Teoritik.....	6
1. Hakikat Penjasorkes.....	6
2. Hakikat Senam.....	7
3. Hakikat Senam Lantai.....	9
4. Hakikat Guling Depan.....	10
5. Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan...	11
6. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Berfikir.....	17
BAB III. METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Tempat Penelitian.....	20
C. Instrumen Penelitian.....	20
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Deskripsi Lokasi, Waktu.....	28
B. Subjek Penelitian.....	28

C. Hasil Penelitian.....	28
D. Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi.....	57
C. Keterbatasan Peneliti.....	57
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi – Kisi Instrumen Angket Tanggapan Siswa.....	22
Tabel 2. Pedoman Observasi Proses Pembelajaran.....	23
Tabel 3. Hasil Peningkatan Pembelajaran melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerak Guling Depan.....	12
Gambar 2. Model Penelitian Tindakan Kelas.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pedoman Observasi.....	60
Lampiran 2. Lembar Angket Tanggapan Siswa.....	61
Lampiran 3. Hasil Observasi Kolabor.....	63
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	70
Lampiran 5. Ijin Penelitian.....	85
Lampiran 6. Dokumentasi.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial penalaran, stabilitas emosional moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. (Permendiknas, 2006:194)

Senam adalah salah satu bagian dari pendidikan jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000:9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Terdapat beberapa materi dalam senam meliputi guling depan, guling belakang, kayang, splits, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan, meroda dan lain-lain.

Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada senam lantai guling depan. Menurut Syarifudin (1993;115-141), pengertian dari senam lantai guling depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tenguk, punggung pinggang dan panggul bagian belakang).

Olahraga senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk olahraga senam itu sendiri maupun untuk cabang olahraga lainnya. Itulah sebabnya, olahraga senam ini dikatakan sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Muhajir, 2004:69)

Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut kesamping masukan kepala di antara dua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong ke atas kemudian berdiri tegak.

Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani yang penulis alami dalam mengamati siswa kelas V di SD Negeri Windusari I dalam melakukan guling depan banyak ditemukan kendala yang mempengaruhi proses belajar siswa seperti: siswa merasa takut melakukan gerakan senam lantai karena takut cedera, sarana

dan prasarana yang kurang mendukung akan berpengaruh pada proses pembelajaran senam lantai pada umumnya dan guling depan pada khususnya. Dorongan anak terhadap pembelajaran guling depan masih rendah karena siswa cenderung lebih menyukai jenis olahraga permainan dari pada olahraga senam.

Faktor-faktor tersebut di atas akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Hasil rata-rata nilai pembelajaran senam guling depan tersebut belum mencapai hasil belajar sesuai yang diharapkan, karena banyak siswa melakukan gerakan guling depan dengan gerakan yang salah, sehingga nilai yang diperoleh masih kurang memuaskan. Selain itu, hasil belajar yang kurang memuaskan tersebut disebabkan oleh perasaan takut yang mempengaruhi kejiwaannya, sehingga siswa malas, enggan dan malu mengikuti pembelajaran guling depan .

Pembelajaran dengan pendekatan PAKEM yang menyenangkan diharapkan akan dapat mengubah pola pikir anak yang lebih senang tanpa dihantui rasa takut dengan demikian maka permasalahan-permasalahan yang mempengaruhi pembelajaran guling depan dapat diperbaiki. Berdasarkan hal tersebut maka penulis harus mencari metode, strategi atau pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak dan materi yang diajarkan. Salah satu pendekatan yang sesuai tersebut yaitu melalui pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (PAKEM). Menurut (Suparlan, M.Ed dkk, 2008:17), pendekatan PAKEM bertujuan untuk menciptakan suatu lingkungan belajar yang lebih melengkapi siswa dengan ketrampilan-ketrampilan, pengetahuan dan sikap bagi kehidupan kelak.

Berdasarkan pendekatan PAKEM tersebut maka diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran dan penguasaan teknik dasar guling depan dengan benar sehingga cedera dapat dihindari. Oleh karena itu, penulis mencoba melakukan penelitian dalam penelitian tindakan kelas (PTK) yang berjudul **“Peningkatan pembelajaran guling depan dengan pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) siswa kelas V SD Negeri Windusari I Kabupaten Magelang”**.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sebagian siswa kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan.
2. Siswa mempunyai rasa takut untuk melakukan guling depan
3. Peran aktif siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan di Sekolah Dasar Negeri Windusari 1 masih kurang

C. Batasan masalah

Penelitian ini dibatasi pada peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Windusari I Kabupaten Magelang.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka masalah dapat sebagai berikut:

“Bagaimana pendekatan pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan dapat menghasilkan peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Windusari 1?”.

E. Tujuan penelitian

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan bagi siswa kelas V Sekolah Negeri Windusari 1 melalui pendekatan pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis:

Menambah wawasan bagi unsur pendidikan jasmani terutama pendidikan jasmani dalam pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan system pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAKEM).

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru: membantu mempermudah proses belajar mengajar para siswa terhadap pendidikan jasmani.
- b. Bagi sekolah : membantu meningkatkan keefektifitasan dalam proses belajar mengajar sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan
- c. Bagi siswa: meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi teoritik

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Diantaranya motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalan belajar (Saijodiharjo,2004:12).

Pembelajaran merupakan suatu proses penyampaian pengetahuan. Penyampaian pengetahuan dilaksanakan dengan metode inposisi, dengan cara menuangkan pengetahuan kepada siswa. Pada umumnya guru menggunakan metode formal step dari J. Hebart berdasarkan asas asosiasi atas tanggapan. Cara penyampaian pengetahuan tersebut berdasarkan ajaran dalam psikologi asosiasi (Hamalik, 2008: 58)

Sekolah adalah suatu lembaga yang memberikan pengajaran kepada murid – muridnya. Lembaga pendidikan ini memberikan pengajaran secara formal. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan siswa yang terprogram dan dirancang secara sistematis dimana guru menjadi fasilitator untuk membantu anak

didiknya dalam belajar sesuai dengan kebutuhan dan secara keseluruhan Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

2. Hakikat Senam

Menurut Agus Mahendra (2000: 7) senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemah langsung dari bahasa inggris *gymnastics*. Menurut Imam Hidayat (1981:2) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Menurut Agus Mahendra (2000: 12-14) Olahraga senam terbagi menjadi beberapa macam dengan gerak dan irama tersendiri macam – macamnya antara lain:

a. Senam Artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistic diartikan sebagai senam lantai yang menghubungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek – efek dari gerakan yang dilakukan pada alat – alat seperti lantai, kuda pelana, gelang – gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal dan sebagainya.

b. Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak tubuh dan alat yang artistic.

c. Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat – tempat yang sulit.

d. Senam Aerobic Sport (*sport aerobics*)

Senam aerobic adalah merupakan tarian atau kalestenik tertentu di gabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit.

e. Senam Trampolin (*trampolinning*)

Senam trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segiempat,sehingga memiliki daya pantul yang kuat.

f. Senam Umum (*general gymnastics*)

Senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam diatas. Seperti senam aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita dan sebagainya termasuk dalam senam umum.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Olahraga senam yang dimasukkan ke dalam materi pembelajaran untuk sekolah dasar

sangat cocok bagi usia mereka yang masih mengalami masa pertumbuhan, selain itu senam juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aktifitas jasmani.

3. Hakikat Senam Lantai

Senam lantai (*floor exercise*) menurut Edy Sihitanto (2010:50) adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas seluruh anggota badan, baik olahraga sendiri maupun olahraga lain. Seperti kita ketahui, senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Bentuk senam lantai menurut Agus Mahendra (2000:44-45) terdiri dari beberapa keterampilan diantaranya:

- a. Lenting tengkuk
- b. Lenting kepala (*head spring*)
- c. Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala

- d. Berdiri tangan (*handstand*)
- e. Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*)
- f. Salto bulat ke depan
- g. Meroda (*Raslag / cart wheel*)

4. **Hakikat Guling Depan.**

Menurut Endang Widyastuti (2010: 38) guling depan adalah gerakan awal, anak jongkok dengan posisi badan lurus dan kedua tangan ke depan. Gerakan rol dilakukan dengan cara diletakkan kedua tangan di atas matras. Dagu ditempelkan pada dada, tengkuk menyentuh matras dan dilanjutkan melecutkan kaki ke depan, posisi akhir anak jongkok seperti posisi awal. Sedangkan menurut Sri Sunarsih dkk (2006:33) guling depan merupakan gerakan dengan senam lantai yang dilakukan dengan tengkuk , leher mendarat di matras, punggung dan pinggang berguling kearah depan dengan cepat.

Rangkaian gerak guling depan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rangkaian gerak guling depan

Sumber (Priyanto. 2010:116)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Guling depan adalah berdiri diatas matras, badan membungkuk, lutut, dan kedua kaki menempel di matras, tangan di depan kaki dengan jarak setengah lengan dan tekuk leher ke belakang diikuti tangan bertolak sambil berguling ke depan lalu posisi kembali seperti semula.

5. Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM)

PAKEM adalah singkatan dari pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Menurut Suparlan (2008 : 70 -71) kata Aktif adalah proses pembelajaran yang dapat menciptakan suasana yang dapat menunjukkan pertanyaan dan mengemukakan pendapat untuk memecahkan masalah, kata Kreatif adalah di maksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa, sedangkan keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif maka tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung untuk memperoleh tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetap tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tidak tak ubahnya seperti bermain biasa. Kata Menyenangkan adalah suasana belajar – mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi.

Menurut Suparlan dkk (2009, 69-71) Perubahan paradigma pembelajaran, dari DDCH (datang, duduk,cacat, dan hafal), sampai dengan CBSA (cara belajar siswa aktif) dan kemudian mengalami proses

metamorfosa menjadi PAKEM (Pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan).

Secara garis besar, gambaran PAKEM adalah sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
2. Guru menggunakan alat bantu dan cara membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan cocok bagi siswa.
3. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
4. Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah.

Dalam pelaksanaan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan sekurang-kurangnya ada empat komponen atau prinsip yang dapat diidentifikasi. Keempat komponen atau prinsip tersebut adalah Edu-articles.com:

1) Mengalami.

Dalam hal mengalami siswa belajar banyak melalui berbuat, pengalaman langsung mengaktifkan banyak indera. Beberapa

contoh bentuk konkritnya adalah melakukan pengamatan, percobaan, penyelidikan, wawancara, penggunaan alat peraga.

2) Interaksi

Interaksi antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru perlu diupayakan agar tetap ada dan terjaga agar mempermudah dalam membangun makna. Dengan interaksi pembelajaran menjadi lebih hidup dan menarik, kesalahan makna berpeluang terkoreksi, makna yang terbangun semakin mantap dan kualitas hasil belajar meningkat.

3) Komunikasi

Komunikasi dapat diartikan sebagai cara menyampaikan apa yang kita ketahui. Interaksi saja belum cukup jika tidak dilengkapi dengan komunikasi, karena interaksi akan lebih bermakna jika interaksi itu komunikatif. Makna yang terkomunikasikan kepada orang lain secara terbuka memungkinkan untuk mendapat tanggapan. Beberapa cara komunikasi yang dapat dilakukan misalnya dengan pajangan, presentasi, laporan.

4) Refleksi

Refleksi berarti memikirkan kembali apa yang diperbuat/dipikirkan. Melalui refleksi kita dapat mengetahui efektifitas pembelajaran yang sudah berlangsung. Refleksi dapat memberikan peluang untuk memunculkan gagasan baru yang dapat bermanfaat

dalam perbaikan makna hasil pembelajaran. Dengan refleksi kesalahan dapat dihindari sehingga tidak terulang lagi.

Langkah-langkah agar pembelajaran menjadi PAKEM

Menurut Yasro Arifin, (2002:13) agar pembelajaran menjadi PAKEM maka langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

1) Review

Guru dan siswa meninjau ulang pelajaran (mencongak, pertanyaan lisan)

2) Pengembangan

- a) Guru menyajikan ide baru dan perluasan konsep
- b) Siswa harus tahu tujuan pelajaran dan memiliki antisipasi tentang sasaran pelajaran
- c) Pembelajaran dilaporkan dengan interaktif antara siswa dan guru
- d) Di sini guru menggunakan alat peraga dengan contoh konkrit dengan metode yang benar.

3) Latihan Terkontrol

Siswa merespon soal sambil guru memeriksa kemungkinan terjadinya miskonsepsi. (dianjurkan dengan kerja kelompok)

4) SeatWork

Siswa belajar mandiri atau dalam kelompok untuk latihan atau perluasan mempelajari konsep pada langkah kedua.

5) Laporan Siswa Perorangan/Kelompok

Hasil kerja kelompok atau individu anak dilaporkan, kalau perlu ada perbaikan diperbaiki.

6) Pendalaman melalui Permainan-Permainan

Anak diajak ke laboratoriuma untuk bermain-main sesuai dengan materi mata pelajaran dan pokok bahasan, dengan tujuan untuk memperdalam materi.

7) Pemajangan Hasil Karya Anak

- a). Hasil karya anak dipajangkan, dengan maksud agar anak bisa membedakan karya orang lain dengan karya sendiri.
- b). Pajangan ini juga berfungsi sebagai perpustakaan kelas.

8) Pemberian PR untuk tindak lanjut

Jangan lupa dikoreksi dan dinilai

6. Karakteristik Anak di Sekolah Dasar

Pada anak usia sekolah dasar biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual , emosional maupun pertumbuhan badaniyah, dimana kecepatan pertumbuhan anak pada aspek tersebut tidaksama, sehingga terjadi variasi. Masa usia sekolah dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar duabelas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa anak anak.

Karakteristik anak usia sekolah dasar secara umum sebagaimana dikemukakan Bassett Jacka dan Logan (1983) adalah sebagai berikut:

- a. Mereka senang bermain dan lebih suka bergembira
- b. Mereka secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi mereka sendiri.
- c. Mereka suka mengatur dirinya sendiri untuk menangani berbagai hal.
- d. Biasanya mereka tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan.
- e. Mereka belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi.

Guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap anak khususnya disekolah dasar memiliki perbedaan antara satu dan yang lainnya.maka dari itu peran dan fungsi serta tanggungjawab guru di sekolah dasar selain mengajar juga memperhatikan keragaman karakteristik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suharja (2007) yang berjudul “Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama 2 Bantul Melalui Aktifitas Luar Kelas” Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII C SMP 2 Bantul, merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 2 siklus. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan efektifitas pembelajaran aktifitas luar kelas dapat meningkat

2. Penelitian oleh Endriyono (2010). Penelitian ini berjudul “Peningkatan Pembelajaran Rangkaian Gerak Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang Melalui Pendekatan Pembelajaran PAKEM Sswa kelas X1 SMU 1 N 1 Ngluwar.” Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dan teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif yaitu prosentase yang menunjukkan peningkatan selama dilakukan tindakan dengan subyek siswa berjumlah 34 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran rangkaian gerak senam lantai guling depan dan guling belakang melalui pendekatan pembelajaran PAKEM siswa kelas X1 SMU N 1 Ngluwar.

C. Kerangka berfikir.

Pada pembelajaran senam guling depan di rasakan masih kurang menyenangkan. Oleh sebab itu guru berupaya membuat pembelajaran yang menyenangkan. Penerapan olahraga dengan menggunakan system PAKEM ini diharapkan dapat membuat para siswa lebih merasa senang dalam melakukan senam lantai guling depan.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan penguasaan materi yang dipelajari oleh siswa. Oleh karena itu diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Salah satu pendekatan pembelajaran saat ini adalah pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM) yang menuntut guru dan siswa sama – sama aktif. Upaya untuk meningkatkan

pembelajaran senam lantai guling depan dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

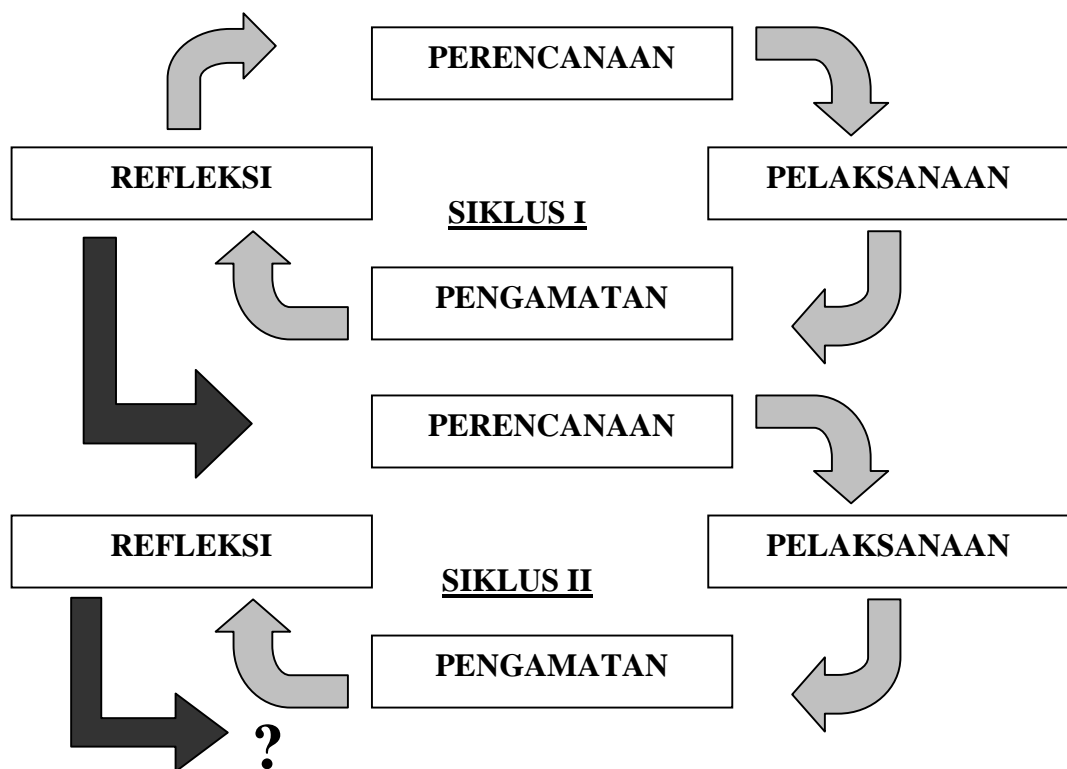
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) Atau *Classroom Action Research* (CAR). Adapun desain penelitian penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Suharsimi Arikunto, yaitu yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

MODEL PENELITIAN TINDAKAN KELAS



Gambar 2. Model penelitian tindakan kelas
Sumber : Suharsimi Arikunto (2010:17)

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Windusari I, Kecamatan Windusari I Kabupaten Magelang.

C. Instrumen penilaian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati (Sugiono, 1999:97). Pedoman observasi pembelajaran pendidikan jasmani dan angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran serta perkembangan guling depan tersebut merupakan instrument untuk melihat perkembangan tingkat kemampuan dasar senam lantai guling depan para siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Windusari I.

Tabel 1. Kisi – kisi instrument angket tanggapan siswa.

variabel	faktor	indikator	Butir nomor	jml
Pembelajaran guling depan	1.diri siswa	1.1 keaktifan	1-4	4
		1.2 kreatifitas	5-8	4
	2.proses pembelajaran	2.1 efektifitas	9-11	3
		2.2menyenangkan	12- 16	5
Jumlah				16

Selanjutnya untuk melihat proses pembelajaran dan perilaku serta tanggapan para siswa terhadap proses pembelajaran senam lantai guling

depan, maka peneliti ini disertakan dengan pedoman observasi yang berfungsi untuk melihat proses pembelajaran dan perkembangan para siswa terhadap guru.

Tabel 2. Bentuk Pedoman observasi adalah sebagai berikut:

Pedoman observasi proses pembelajaran

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran pakem							
	Guru				Siswa			
	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran giling depan								

Keterangan : B (BAIK) S (SEDANG) K (KURANG)

Catatan kolaborator:

.....

.....

Kriteria penilaian guru :

1) Guru menciptakan pembelajaran yang Aktif

a. Dinilai baik jika :

Dal am pembelajaran terlihat peserta didik aktif mengajukan pertanyaan, mengemukakan gagasan, dan mencari data dan informasi yang mereka perlukan dan dalam pembelajaran siswa berperan langsung.

b. Dinilai sedang jika :

Dalam proses pembelajaran terlihat peserta didik cukup aktif dalam mengajukan pertanyaan, mengemukakan gagasan, dan mencari data dan informasi yang mereka perlukan.

c. Dinilai kurang jika :

Dalam proses pembelajaran terlihat peserta didik tidak aktif dalam mengajukan pertanyaan, mengemukakan gagasan, dan mencari data dan informasi yang mereka perlukan.

2) Guru menciptakan pembelajaran yang Kreatif.

a. Dinilai baik jika :

Guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Guru menjadi motor penggerak aktifitas siswa.

b. Dinilai sedang jika :

Kegiatan belajar mengajar cukup beragam dan sudah terlihat guru menjadi motor penggerak aktifitas siswa walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Kegiatan belajar mengajar terlihat kurang beragam dan tidak ada aktifitas guru dalam menjadi motor penggerak aktifitas siswa.

3) Guru menciptakan pembelajaran yang Efektif.

a. Dinilai baik jika :

Guru menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai.

b. Dinilai sedang jika :

Proses pembelajaran cukup terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai walau secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Proses pembelajaran kurang terlaksana dan tujuan pembelajaran tidak tercapai

4) Guru menciptakan pembelajaran yang Menyenangkan.

a. Dinilai baik jika :

Timbul suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar, sehingga waktu curah perhatiannya tinggi. Ada semangat dalam proses pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika :

Pembelajaran dilihat cukup menyenangkan dan ada semangat dalam proses pembelajaran walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Pembelajaran kurang menyenangkan dan terlihat menonton.

Kriteria penilaian untuk siswa :

1) Siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

a. Dinilai baik jika :

Ada beberapa siswa yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru tentang pembelajaran dan siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran

b. Dinilai sedang jika:

Ada beberapa siswa yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru tentang pembelajaran dan siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Siswa kurang berperan langsung dalam proses pembelajaran.

2) Kreatifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

a. Dinilai baik jika :

Timbul gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran dan ada beberapa siswa yang terlihat menonjol dalam mengikuti proses pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika :

Timbul gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran, walau terlihat belum secara maksimal

c. Dinilai kurang jika :

Tidak terlihat gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran.

3) Efektivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

a. Dinilai baik jika :

Siswa menguasai materi pembelajaran, setelah mengikuti proses pembelajaran. Proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai.

b. Dinilai sedang jika :

Beberapa siswa menguasai materi pembelajaran, setelah mengikuti proses pembelajaran. Proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai, walau terlihat belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Proses pembelajaran kurang terlaksana dan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

4) Menyenangkan bagi siswa, dengan indikasi :

a. Dinilai baik jika :

Siswa semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa tidak merasa terpaksa atau tertekan dalam

menyelesaikan tugas dari guru, terdapat suasana saling kerja sama antar sesama siswa dan siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika :

Terlihat beberapa siswa semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, terdapat suasana saling kerjasama antar sesama siswa dan beberapa siswa memusatkan perhatiannya dalam proses pembelajaran walau belum maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Siswa terlihat tidak semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, beberapa siswa merasa terpaksa atau tertekan dalam menyelesaikan tugas dari guru dan kerja sama antar siswa terlihat kurang.

D. Teknik pengumpulan data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data lembar observasi) digunakan untuk menilai proses pembelajaran yang dilakukan guru, hasil tes siswa (tes unjuk kerja) digunakan untuk menilai hasil belajar siswa dalam melakukan guling depan, dan angket digunakan untuk menilai proses pembelajaran dari siswa. Pengisian angket mengenai pembelajaran dari tiap siklus yang diberikan oleh penulis yaitu Pengisian angket Observasi dan Angket Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk

menilai proses pembelajaran guru di kelas dan diskusi dengan kolabolator. Sedangkan angket digunakan untuk menilai pembelajaran yang diberikan guru sudah berhasil atau belum berhasil. Setelah terkumpul, kedua data di olah dan disimpulkan pada hasil penelitian ini.

E. Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama observer mereflesi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan guru dan siswa dilapangan. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif dengan model analisis interaktif yang terdiri dari tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama yang lain yaitu reduksi data, beberan data, dan penarikan kesimpulan. (Madya,2006:76)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Windusari I Kabupaten Magelang. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus dua kali tatap muka proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli dan agustus tahun pelajaran 2011 / 2012

B. Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Windusari I sebanyak 24 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 8 siswa putri.

Nama Kolabolator :

1. Didi Sahuri S.Pd NIP 19620529 198405 1 002 SDN Mangunsari, Kabupaten Magelang.
2. Trisetryanto Kurniawan S.Or NIP 19810814 201001 1 017 SDN Kentengsari, Kabupaten Magelang.

C. Hasil Penelitian

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan. Perencanaan dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Perencanaan dalam penelitian ini diawali dari adanya

permasalahan yang dihadapi peneliti dalam pembelajaran senam lantai guling depan, yaitu siswa merasa jenuh dan malas untuk belajar senam lantai guling depan karena timbul perasaan takut dan sulit untuk melakukannya. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti memberikan perlakuan atau tindakan yang terencana untuk memecahkan permasalahan sekaligus berusaha meningkatkan efektifitas pembelajaran dengan merancang pembelajaran dengan metode pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM).

b. Implementasi Tindakan

Pada tahap siklus kesatu ini,peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Tindakan dalam siklus kesatu ini,dilakukan dalam dua kali proses pembelajaran.

Materi pembelajaran senam lantai guling depan yang akan dipraktikkan di siklus kesatun dalam bentuk bermain dan pemberian tugas observasi dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang kolaborator.

c. Pengamatan dan Observasi

Pengamatan dilakukan pada seluruh bagian pembelajaran dimulai dari sebelum pembelajaran saat proses pembelajaran berlangsung sampai setelah proses pembelajaran selesai . Pada tahap ini kolaborator mengamati apa yang

terjadi saat pembelajaran berlangsung agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan pada pembelajaran siklus ke dua.

Hasil observasi diperkuat oleh dengan angket tanggapan siswa yang diberikan kepada siswa, pada waktu pertemuan pembelajaran kedua atau terakhir di setiap siklus. Pemberian angket kepada siswa diberikan setelah proses pembelajaran berakhir.

Kriteria Penilaian guru di setiap siklus antara lain :

1. Guru menciptakan pembelajaran yang Aktif.

a. Dinilai baik jika :

Dalam proses pembelajaran terlihat peserta didik Aktif mengajukan pernyataan, mengemukakan gagasan, dan mencari data serta informasi yang mereka perlukan dalam pembelajaran siswa berperan langsung.

b. Dinilai sedang jika :

Dalam proses pembelajaran terlihat peserta didik cukup aktif dalam mengajukan pernyataan, mengemukakan gagasan, dan mencari data serta informasi yang mereka perlukan.

c. Dinilai kurang jika :

Dalam proses pembelajaran terlihat peserta didik tidak aktif dalam mengajukan pernyataan, mengemukakan gagasan, dan mencari data serta informasi yang mereka perlukan.

2. Guru menciptakan pembelajaran yang Kreatif.

a. Dinilai baik jika:

Guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Guru menjadi motor penggerak aktifitas siswa.

b. Dinilai sedang jika :

Kegiatan belajar mengajar cukup beragam dan sudah terlihat guru menjadi motor penggerak aktifitas siswa walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika ;

Kegiatan belajar mengajar kurang beragam dan tidak ada aktifitas guru dalam menjadi motor penggerak aktifitas siswa.

3. Guru menciptakan pembelajaran yang efektif

a. Dinilai baik jika :

Guru mengasihkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai.

b. Dinilai sedang jika :

Proses pembelajaran cukup terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai, walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika :

Proses pembelajaran kurang terlaksana dan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

4. Guru menciptakan pembelajaran yang Menyenangkan

a. Dinilai baik jika :

Timbul suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar, sehingga waktu curah perhatiannya tinggi. Ada semangat dalam proses pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika :

Pembelajaran terlihat cukup menyenangkan dan ada semangat dalam proses pembelajaran walau belum secara maksimal.

c. Diniali kurang jika :

Pembelajaran kurang menyenangkan dan terlihat monoton.

Kriteria penilaian siswa di setiap siklus antara lain:

1. Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran:

a. Dinilai baik jika:

Ada beberapa siswa yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru tentang pembelajaran dan siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika:

Ada beberapa siswa yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru tentang pembelajaran dan siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran, walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika:

Siswa kurang berperan langsung dalam proses pembelajaran.

2. Kreatifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran .

a. Dinilai baik jika:

Timbul gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran dan ada beberapa siswa yang terlihat menonjol dalam mengikuti proses pembelajaran.

b. Dinilai sedang jika:

Timbul gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran, walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika:

Tidak terlihat gagasan atau ide-ide kreatif dari beberapa siswa, dalam proses pembelajaran.

3. Efektifitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

a. Dinilai baik jika:

Siswa menguasai materi pembelajaran, setelah mengikuti proses pembelajaran. Proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai.

b. Dinilai sedang jika:

Beberapa siswa menguasai materi pembelajaran, setelah mengikuti pembelajaran. Proses pembelajaran terlaksana dan tujuan pembelajaran tercapai, walau terlihat belum secara maksimal.

c. Menyenangkan bagi siswa dengan indikasi:

a. Dinilai baik jika:

Siswa semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa tidak merasa terpaksa atau tertekan dalam menyelesaikan tugas dari guru, terdapat suasana saling kerja sama antar sesama siswa dan siswa memusatkan perhatiannya secara utuh pada pembelajaran

b. Dinilai sedang jika:

Terlihat beberapa siswa semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, terdapat suasana saling

kerja sama antar sesama siswa dan beberapa siswa memusatkan perhatiannya dalam proses pembelajaran walau belum secara maksimal.

c. Dinilai kurang jika:

Siswa terlihat tidak semangat dan serius dalam mengikuti proses pembelajaran, beberapa siswa merasa terpaksa atau tertekan dalam menyelesaikan tugas dari guru dan kerja sama antar siswa terlihat kurang.

1. Pembelajaran Kesatu Siklus Pertama

Hasil Observasi Pembelajaran Kesatu Siklus Pertama

Hari/tanggal : Rabu, 18 Juli 2012

Siklus : Pertama / Pertemuan kesatu

Nama Observer : Didi Sahuri

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	S	S	S	S	K	K	S

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K (Kurang)

Catatan Kolaborator :

Dalam proses pembelajaran motivasi guru terhadap siswa dalam pembelajaran cenderung lebih menonjol walaupun cara penyampaian materi pelajaran monoton (ceramah) Sehingga keaktifan siswa dalam pembelajaran kurang aktif.

Hari /tanggal : Rabu, 18 juli 2012

Siklus : Pertama / Pertemuan kesatu

Nama Observer : Tri setryanto kurniawan

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	K	S	K	S	S	K	K	S

Keterangan :B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan Kolaborator:

Keberanian siswa dan rasa percaya diri pada siswa belum nampak untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan

Hari / tanggal : Rabu, 25 juli 2012

Siklus: pertama : Pertama / pertemuan kedua

Nama observer : Didi sahuri

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	S	K	S	S	S	S	K

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan Kolaborator:

Dorongan yang diberikan guru masih kurang disadari oleh siswa sehingga peningkatan proses pembelajaran (respon dari siswa) kurang

1. Pembelajaran kedua siklus pertama

a. Hasil observasi proses pembelajaran kedua siklus pertama

Hari / tanggal : Rabu, 25 juli 2012

Siklus : pertama / pertemuan kedua

Nama observer : tri

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreaitif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreaitif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	S	S	S	S	S	S	S	S

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K(kurang)

Catatan Kolaborator:

Keberanian siswa cukup baik dalam proses pembelajaran dan siswa sangat antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

Hasil angket siklus I tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran jasmani

No	Aspek	Pernyataan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	1 saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif	17	70,83%	7	29,16%
		2 saya memperoleh kesempatan bertanya	5	20,833%	19	79.16%
		3 saya dapat memahami	19	79.16%	5	20,833%

		penjelasan guru dan dapat mempratekannya				
		4 guru mengajar dengan aktif	24	100%	-	-
2	kreatif	5 banyak hal – hal baru yang saya temui	20	83,33%	4	16,66%
		6 saya dapat menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas pembelajaran	18	75%	6	25%
		7 menurut saya cara mengajar guru bervariasi/kreatif	20	83,33%	4	16,66%
		8 saya banyak memperoleh kesempatan mencoba	16	66,66%	8	33,33%
3	Efektif	9 menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai guling depan	20	83,33	4	16.66%
		10 saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam lantai guling depan	18	75%	6	25%

		11. menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain	19	79,16%	5	20,83%
4	Menyenangkan	12 saya merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan	20	83,33%	4	16,66%
		13 saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek	17	70,83%	7	29,16%
		14 menurut saya guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain	20	83,33%	4	16,66%
		15 menurut saya guru simpatik/menyenangkan	24	100%	-	-
		16 saya senang karena lebih banyak permainan	21	87,5%	3	12,5%

Kesimpulan hasil observasi proses pembelajaran kedua siklus pertama.

Hasil lembar observasi oleh dua kolabolator catatan peneliti dan angket tanggapan siswa menunjukkan bahwa siswa menunjukkan bahwa siswa menunjukkan bahwa siswa sudah cukup berpartisipasi secara aktif. Selama proses pembelajaran mampu mendorong kreatif siswa untuk

beraktivitas sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik maka menciptakan suasana yang menyenangkan hal ini dibuktikan dengan siswa bersemangat dalam melakukan tugas dari guru.

a. Refleksi

Dalam refleksi siklus pertama ini peneliti juga memberikan angket kepada siswa pada pembelajaran kedua pada siklus pertama. Karena pada siklus pertama proses pembelajarannya banyak proses bermain yang mengarah ke dalam gerakan guling depan, maka sebagian siswa cukup antusias dalam proses mengikuti pembelajaran. sehingga sudah nampak adanya peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM).

Rancangan pada pembelajaran selanjutnya yaitu pada siklus kedua yaitu untuk meningkatkan kemampuan siswa dan keberanian siswa melakukan guling depan secara benar, agar tujuan dan hasil belajar dapat tercapai. serta upaya untuk meningkatkan kreatifitas dan efektifitas siswa serta menciptakan pembelajaran yang lebih menyenangkan.

2 Siklus kedua

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama maka ada perbaikan pada siklus kedua ini, meskipun pada siklus pertama sudah ada peningkatan namun siklus kedua sebagai penyempurnaan pembelajaran di siklus pertama.

b. Implementasi tindakan

tindakan dalam siklus kedua ini dilakukan dalam dua kali proses pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat dengan materi yang langsung mengarah pada gerakan guling depan dengan gerakan yang benar.

c. Pengamatan dan observasi

pengamatan di lakukan pada seluruh proses pembelajaran berlangsung yaitu dari mulai pembelajaran sampai selesai proses pembelajaran. Kolabolator mencatat dan mengamati apa yang terjadi dalam proses pembelajaran senam guling depan agar mengetahui hasil akhir penelitian ini.setelah proses pembelajaran selesai siswa diberikan angket tanggapan siswa sehingga dapat memperoleh hasil observasi yang kuat.

1 .Pembelajaran Pertama Siklus Kedua

Hasil observasi proses pembelajaran pertama siklus kedua

Hari / tanggal : Rabu, 1 Agustus 2012

Siklus : pertama / pertemuan kedua

Nama observer : Didi

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	B	S	B	S	B	B	B

Keterangan B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan Kolaborator:

Dalam proses pembelajaran sudah cukup meningkat dengan adanya permainan yang mengacu dan dapat melakukan guling depan.

Hari / tanggal : Rabu, 1 Agustus 2012

Siklus : pertama / pertemuan kedua

Nama observer : Tri S

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan	aktif	kreatif	efektif	Menyenangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	B	S	B	S	B	B	B

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan Kolaborator:

Dalam proses pembelajaran siswa dapat melakukan guling depan dengan baik dan tidak merasa sakit.

2 Pembelajaran kedua siklus kedua

a. Hasil observasi proses pembelajaran kedua siklus kedua

Hari / tanggal : Rabu, 8 Agustus 2012

Siklus : Pertama / pertemuan kedua

Nama Observer : Didi

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menye- nangkan	aktif	kreatif	efektif	Menye- nangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	B	B	B	B	B	B	B

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan kolabolator:

Semua siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan baik.

Hari / tanggal : Rabu, 8 Agustus 2012

Siklus : Pertama / pertemuan kedua

Nama observer : Tri S

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani	Model pembelajaran							
	Guru				siswa			
	aktif	kreatif	efektif	Menye nangkan	aktif	kreatif	efektif	Menye nangkan
Proses pembelajaran guling depan	B	B	B	B	B	B	B	B

Keterangan : B (Baik) S (Sedang) K(Kurang)

Catatan kolabolator:

Proses pembelajaran guling depan ini banyak siswa yang merasakan kesenangan dan dapat melakukan dengan baik dan benar.

b) Hasil angket siklus II tanggapan siswa kelas V terhadap pembelajaran pendidikan jasmani

no	Aspek	Pernyataan tanggapan siswa	ya		tidak	
1	aktif	1. Saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif	24	100%	-	-
		2. Saya memperoleh kesempatan bertanya kepada guru	24	100%		
		3. Saya dapat memahami penjelasan guru dan dapat mempratekkanya	24	100%		
		4. Guru mengajar dengan aktif	24	100%		
2	kreatif	5. Banyak hal – hal yang baru yang saya temui	24	100%		
		6. Saya dapat menghasilkan ide baru	20	83,33%	4	16,66%

		untuk menyelesaikan tugas pembelajaran				
		7. Menurut saya cara mengajar guru bervariasi/ kreatif	24	100%		
		8. Saya dapat kesempatan mencoba	21	87,5%	3	12,5%
3	efektif	9. Menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai -guling depan	24	100%	-	-
		10. Saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam guling depan ini.	24	100%	-	-
		11. Menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain	24	100%	-	-

4	Menyen angkan	12. Siswa merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan	22	91.66%	2	8,33%
		13. Saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek	24	100%	-	-
		14. Menurut saya guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain	24	100%	-	-
		15. Menurut saya guru simpatik / menyenangkan 16. Saya senang karena lebih banyak permainan	24	100%	-	-

c) Kesimpulan hasil observasi proses pembelajaran kedua siklus kedua

Hasil lembar observasi oleh dua kolabolator, catatan peneliti dan angket tanggapan siswa menunjukkan bahwa siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif. Hampir seluruh siswa bergerak dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dengan cukup baik, suasana juga sudah menyenangkan

hal tersebut telah dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran.

d) Refleksi

Hasil refleksi siklus kedua menunjukkan telah adanya partisipasi aktif dan kreativitas dari siswa dalam kegiatan inti pembelajaran. Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa sudah nampak adanya peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga pembelajaran telah tercapai. peningkatan pembelajaran selama adanya perlakuan dalam kedua siklus.

Tabel 3. Hasil peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan dengan pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan

No	Indikator	SIKLUS I		SIKLUS II	
		Pembelajaran kesatu	Pembelajaran kedua	Pembelajaran kesatu	Pembelajaran kedua
1	Aktif	<ul style="list-style-type: none"> Motivasi guru kepada siswa dalam pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Dorongan guru cukup baik Hanya 	<ul style="list-style-type: none"> Motivasi guru cukup baik 	<ul style="list-style-type: none"> Motivasi guru baik Semua siswa

		<p>kurang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keaktifan siswa dalam pembelajaran kurang • Guru belum melaksanakan proses pembelajaran dengan baik • Belum adanya respon dari siswa dalam mengikuti pembelajaran 	<p>sebagian siswa yang mengikuti proses pembelajaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hampir seluruh siswa memperhatikan proses pembelajaran 	<p>mengikuti proses pembelajaran dari awal sampai akhir serta memperhatikan dengan baik</p>
2	Kreatif	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa belum jelas tentang materi pembelajaran • Keberanian 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa cukup jelas tentang materi yang disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mulai ada yang bertanya 	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam pembelajaran terjadi komunikasi yang

		<p>dan rasa percaya diri siswa belum nampak</p>	<p>n oleh guru</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat melakukan gerakan roda berputar dengan baik 	<p>a kepada guru</p> <ul style="list-style-type: none"> Interaksi guru dan siswa sudah nampak 	<p>baik antara guru dan siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat melakukan senam gulking depan tanpa rasa takut
3	efektif	<ul style="list-style-type: none"> Siswa masih belum bisa melakukan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> Sebagian siswa dapat menyelesaikan tugas dari guru dengan baik 	<ul style="list-style-type: none"> Hampir semua siswa dapat melakukan senam gulking depan 	<ul style="list-style-type: none"> Semua siswa dapat melakukan senam lantai gulking depan

4	Menyena ngkan	<ul style="list-style-type: none"> Siswa tidak terlihat bersemangat saat proses pembelajaran berlangsung Siswa terlihat tidak senang selama pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Hampir semua siswa mulai nampak semangat dalam mengikuti proses pembelajaran Siswa terlihat cukup senang karena diisi banyak permainan 	<ul style="list-style-type: none"> Hampir semua siswa bergera k dan terlihat bersema ngat mengik uti proses pembel ajaran 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa bergerak penuh semangat dan antusias mengikuti pembelaja ran dengan senang
---	------------------	--	---	--	--

C. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan meningkat. Peningkatan efektifitas tersebut diantaranya:

1. Aspek Aktif

Perhatian siswa untuk mengikuti pembelajaran meningkat dibandingkan dalam pembelajaran sebelumnya, kesungguhan dan keberanian siswa untuk melakukan senam guling depan meningkat, serta adanya motivasi guru kepada siswa selama pembelajaran sehingga siswa termotivasi pula untuk aktif di dalam pembelajaran.

2. Aspek Kreatif

Adanya komunikasi dan interaksi siswa dengan guru saat Tanya jawab, siswa selalu ingin mencoba gerakan hingga benar. Hal ini merupakan bukti bahwa nampak hal-hal baru dalam pembelajaran, dimana siswa berani mengemukakan pendapatnya dan mengembangkan keingintahuannya terhadap pembelajaran senam lantai guling depan.

3. Aspek Efektif

Adanya peningkatan perkembangan gerak guling depan siswa dibandingkan pada pembelajaran sebelumnya.

4. Aspek Menyenangkan

Siswa nampak senang dan antusias untuk mengikuti pembelajaran dan merasa jika jam pendidikan jasmani terlalu pendek. Hal ini sangat berbeda dari biasanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan, siswa kurang merespon dengan positif.

Memperhatikan hasil angket yang diberikan, bahwa materi pembelajaran senam lantai guling depan yang diberikan dengan pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan menunjukkan adanya peningkatan.

Pelaksanaan pendidikan jasmani berlangsung, seperti rancangan yang telah dibuat dan menggunakan metode yang sesuai dengan pendekatan PAKEM.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan melalui pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, dan Menyenangkan (PAKEM) dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas V SD Negeri Windusari I Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator ketercapaian dalam setiap aspek yaitu adanya peningkatan keaktifan siswa, kesungguhan dan keberanian siswa selama pembelajaran.

Peningkatan keaktifan pembelajaran siswa selama pembelajaran dengan adanya komunikasi dan interaksi guru dengan siswa selama pembelajaran untuk mengemukakan pendapatnya, refleksi terhadap pembelajaran yang bermakna dengan mengevaluasi apa yang telah dilakukan. Suasana pembelajaran yang menyenangkan juga dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa meningkat. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil perkembangan gerak guling depan siswa.

B. Implikasi

Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan perlu ditumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, dan sarana prasarana yang tersedia. Di samping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini yaitu Peneliti tidak menganalisis kemampuan kondisi kesehatan tiap siswa secara lebih mendalam.

D. Saran

1. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam lantai dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor-faktor yang terkait dengan pembelajaran senam lantai.
2. Pembudayaan beraktifitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, di antaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).

3. Pendekatan pembelajaran, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan perlu ditumbuh kembangkan untuk pembelajaran lainnya agar peneliti lebih tertarik untuk mengembangkan kreatifitasnya untuk menciptakan kreatif dalam pembelajaran. .

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Bassett Jacka dan logan (1983). *Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar*. Jakarta: Erlangga
- Endang Widyastuti, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan* . Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Endriyono (2010) *Peningkatan Pembelajaran Rangkaian Gerak Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang melalui Pendekatan Pembelajaran PAKEM Siswa Kelas XI SMU N 1 Ngluwar. Skripsi*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Epy Sih Itranto, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan Penjas Orkes* . Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Hamalik. (2008).*Psikologi Belajar Mengajar*.Bandung: Sinar Baru
- Imam Hidayat (2000). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. (2007) Diambil dari www. Yahoo.com tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2012.
- Lantip Prasetya (2010). *Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) di Kelas VA SD Negeri Gedong kuning Yogyakarta. Skripsi*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Muhajir.(2004) *Pendidikan Jasmani Teori dan Pratik SMA untuk Kelas X*, Jakarta: penerbit Erlangga.

- Pardjono dkk, (2007) *Panduan Penelitiaasn Tindakan Kelas* ,Yogyakarta, lembaga penelitian Yogyakarta
- Permendiknas No. 22. (2006) *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*. Jakarta: Depdiknas
- Priyanto (2010). *Cerdas dan Bugar Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV*: Jakarta; Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Sri Sunarsih dkk (2006) *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Penjasorkes untuk SD Kelas VI* :Jakarta. Erlangga
- Suharja. (2007). *Peningkatan Efektifitas Pembelajaran Senam Guling Depan Melalui Pembelajaran Diluar Kelas*. **Skripsi**. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
2011. *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Aditya Medya. Sunarsih, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk Sekolah Dasar Kelas 6)*. Semarang:Erlangga
- Suparlan, dkk. (2008) *PAKEM: Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan* . Bandung: PT .Genesindo.
- Syarifudin, (1993). *Pendidikan Jasmani* Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Yasro Arifin. (2002). *Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan* . Bandung: PT .Genesindo.
- Wuryati Soekarno (1995) *Teori dan Pratek Senam Dasar*: Klaten.PT Intan Pariwara

ANGKET PENELITIAN

A. Petunjuk penelitian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan – pertanyaan dengan benar dan seksama
2. Berilah tanda check list (v) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pertanyaan
3. Keterangan tentang jawaban **ya dan tidak (dua pilihan)**

B. Judul penelitian

PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN AKTIF KREATIF EFEKTIF MENYENANGKAN (PAKEM) SISWA KELAS V SD NEGERI WINDUSARI I KABUPATEN MAGELANG

Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani

NO	ASPEK	PERNYATAAN TANGGAPAN SISWA	YA	TIDAK
1	AKTIF	1. saya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan aktif		
		2. Saya memperoleh kesempatan bertanya kepada guru		
		3. Saya dapat memahami penjelasan guru dan mempratekannya		
		4. Guru mengajar dengan aktif		
2	KREATIF	5. Banyak hal hal baru yang saya temui		
		6. Saya dapat menghasilkan ide baru untuk menyelesaikan tugas		
		7. Menurut saya cara mengajar guru bervariasi/kreatif		
		8. Saya banyak memperoleh kesempatan mencoba		
3	EFEKTIF	9. Menurut saya semua siswa dapat melakukan senam lantai guling depan		
		10. Saya dapat menyelesaikan tugas pembelajaran senam lantai guling depan ini		
		11. Menurut saya guru berhasil mengajarkan senam dengan teknik bermain		
4	MENYENANGKAN	12. Saya merasa aktifitas jasmani ini terasa menyenangkan		
		13. Saya merasa waktu pembelajaran terasa pendek		
		14. Menurut saya guru banyak memberikan gerakan senam dengan cara bermain		

		15. Menurut saya guru simpatik/ menyenangkan		
		16. Saya senang karena lebih banyak permainan		

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
(Pertemuan Kesatu)**

Sekolah : SD Negeri Windusari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/ Genap
Materi Pokok : Guling depan
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit
Aspek : Senam
Jumlah Siswa : 20
Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi teknik dasar yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

II. Indikator

- sikap jongkok dan berguling
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan awalan jongkok
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali

(2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) strecing / penguluran

- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kemudian badan dibungkukan
- Siswa berdiri sejajar menghadap kedepan, tangan keatas badan agak miring, tangan bersentuhan dengan teman
- Siswa berpasangan berdiri membelakangi kedua tangan / siku saling bergandengan kuat. Anak yang satu membungkukkan badan sambil mengangkat temannya dilakukan secara bergantian.
- Siswa berpasangan duduk saling membelakangi, kaki lurus. Anak yang satu membungkukan badan dan satunya badannya harus menaiki teman yang membungkuk. Dilakukan secara bergantian
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dalam bentuk permainan

- Permainan batu beranting cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus kebelakang dengan posisi jongkok, dagu menempel pada dada, pandangan ke bawah melihat ke belakang posisi kedua kaki kangkang. Anak yang jongkok di depan memegang batu memberikan batu beranting kebelakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama, melewati kedua kaki sampai terakhir posisi batu di pegang anak yang jongkok di belang. Anak yang dibelakang tersebut setelah mendapat batu segera berdiri dan lario kedepan terus melakukan gerakan jongkok didepan. Agar permainan menarik maka di buat perlombaan antar kelompok.
- Siswa membuat lingkaran

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi dan hasil evaluasi di tempelkan di kelas
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

Alat : 1. Bola Plastik
2. Peluit

Fasilitas : Matras

VIII. Sumber Bahan

- KTSP SD Muntilan
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah

Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

- 1) Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen : Guling belakang di lapangan

Contoh Penilaian Proses Guling belakang

No	Nama	Sikap Awalan			Sikap Mengguling				Sikap Lanjutan		Jml	N
		1	2	3	1	2	3	4	1	2		

Muntilan,

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

Hj. SRI ANJARNINGSIH, S.Pd
NIP. 19590518 197802 2 001

KARSUTI, AS
NIP. 19581206 197911 2 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24
Hari/tanggal	: Rabu, 18 Juli 2012
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi teknik dasar yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

II. Indikator

- sikap jongkok dan berguling
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan awalan jongkok
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali

(2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) strecing / penguluran

- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kemudian badan dibungkukan
- Siswa berdiri sejajar menghadap kedepan, tangan keatas badan agak miring, tangan bersentuhan dengan teman
- Siswa berpasangan berdiri membelakangi kedua tangan / siku saling bergandengan kuat. Anak yang satu membungkukkan badan sambil mengangkat temannya dilakukan secara bergantian.
- Siswa berpasangan duduk saling membelakangi, kaki lurus. Anak yang satu membungkukan badan dan satunya badannya harus menaiki teman yang membungkuk. Dilakukan secara bergantian
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjias menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dalam bentuk permainan
 - Permainan batu beranting cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus kebelakang dengan posisi jongkok, dagu menempel pada dada, pandangan ke bawah melihat ke belakang posisi kedua kaki kangkang. Anak yang jongkok di depan memegang batu memberikan batu beranting kebelakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama,melewati kedua kaki sampai terakhir posisi batu di pegang anak yang jongkok di belang. Anak yang dibelakang tersebut setelah mendapat batu segera berdiri dan lari kedepan terus melakukan gerakan jongkok didepan. Agar permainan menarik maka di buat perlombaan antar kelompok.
- Guru menjelaskan tentang gerakan drum menggelundung. Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian melakukan gerakan berjalan

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap berdiri dan dalam permainan batu beranting dan gerakan dasar guling depan dengan perlombaan menirukan gerakan drum menggelundung
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII. Sumber Bahan

- KTSP SD windusari
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Bersiap siap melakukan gerakan guling depan
2. Melakukan gerakan guling depan awalan jongkok
3. Dilakukan dengan hati hati agar tidak cidera

windusari, 18 juli 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24 siswa
Hari/tanggal	: Rabu, 25 Juli 2012
Standar Kompetensi	: mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.

II. Indikator

- sikap berdiri dan berguling
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan awalan berdiri
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali
 - (2) pemanasan dalam bentuk permainan(bintang beralih)

(3) strecing / penguluran

- Siswa meliukkkan badan
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan berdiri dalam bentuk permainan
 - Permainan bola beranting cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus kebelakang dengan posisi berdiri, dagu menempel pada dada, pandangan ke bawah melihat ke belakang posisi kedua kaki kangkang. Anak yang bungkuk di depan memegang bola memberikan bola beranting kebelakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama,melewati kedua kaki sampai terakhir posisi bola di pegang anak yang bungkuk di belakang. Anak yang dibelakang tersebut setelah mendapat batu segera berdiri dan lari kedepan terus melakukan gerakan bungkuk didepan. Agar permainan menarik maka di buat perlombaan antar kelompok.
- Guru menjelaskan tentang gerakan ban berputar Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian melakukan gerakan dengan tangan menumpu pada kaki dan bergelundung. Lakukan secara bergantian.

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap berdiri dan dalam permainan bola beranting dan gerakan dasar guling depan dengan perlombaan menirukan gerakan ban berputar
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII.Sumber Bahan

- KTSP SD windusari
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Bersiap siap melakukan gerakan guling depan
2. Melakukan gerakan guling depan awalan berdiri
3. Dilakukan dengan hati hati agar tidak cidera

Windusari, 25 juli 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24 siswa
Hari/tanggal	: Rabu, 1 Agustus 2012
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung didalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.

II. Indikator

- melakukan teknik dasar gerak guling depan dengan benar (sikap awal, gerakan berguling, sikap akhir)
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali
 - (2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) strecing / penguluran

- Siswa bergandengan tarik kekanan ke kiri sampai hitungan kedelapan
- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kaki kangkang kemudian badan dibungkukan
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dalam bentuk permainan
 - Permainan mencium lutut cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Siswa duduk telunjur sambil bernyanyi “sluku sluku bathok”. Agar permainan menarik maka bernyanyi dengan bersama sama
 - Menirukan loncat kelinci
 - Berjalan dengan lengan
- Guru menjelaskan tentang gerakan guling depan
 - Sikap awal jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat kedua telapak tangan ditempatkan dilantai dagu rapatkan dada.
 - Gerakannya angkat panggul keatas dengan bertumpu pada kedua tangan dilantai

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap berdiri dan dalam permainan batu beranting dan gerakan dasar guling depan dengan perlombaan menirukan gerakan drum mengelundung
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII. Sumber Bahan

- KTSP SD windusari
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

4. Bersiap siap melakukan gerakan guling depan
5. Melakukan gerakan guling depan awalan jongkok
6. Dilakukan dengan hati hati agar tidak cidera

windusari,

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24
Hari/tanggal	: Rabu, 18 Juli 2012
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan variasi teknik dasar yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

II. Indikator

- sikap jongkok dan berguling
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan awalan jongkok
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali

(2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) strecing / penguluran

- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kemudian badan dibungkukan
- Siswa berdiri sejajar menghadap kedepan, tangan keatas badan agak miring, tangan bersentuhan dengan teman
- Siswa berpasangan berdiri membelakangi kedua tangan / siku saling bergandengan kuat. Anak yang satu membungkukkan badan sambil mengangkat temannya dilakukan secara bergantian.
- Siswa berpasangan duduk saling membelakangi, kaki lurus. Anak yang satu membungkukan badan dan satunya badannya harus menaiki teman yang membungkuk. Dilakukan secara bergantian
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjias menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dalam bentuk permainan
 - Permainan batu beranting cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus kebelakang dengan posisi jongkok, dagu menempel pada dada, pandangan ke bawah melihat ke belakang posisi kedua kaki kangkang. Anak yang jongkok di depan memegang batu memberikan batu beranting kebelakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama,melewati kedua kaki sampai terakhir posisi batu di pegang anak yang jongkok di belang. Anak yang dibelakang tersebut setelah mendapat batu segera berdiri dan lari kedepan terus melakukan gerakan jongkok didepan. Agar permainan menarik maka di buat perlombaan antar kelompok.
- Guru menjelaskan tentang gerakan drum menggelundung. Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian melakukan gerakan berjalan

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap berdiri dan dalam permainan batu beranting dan gerakan dasar guling depan dengan perlombaan menirukan gerakan drum menggelundung
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII. Sumber Bahan

- KTSP SD windusari
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Bersiap siap melakukan gerakan guling depan
2. Melakukan gerakan guling depan awalan jongkok
3. Dilakukan dengan hati hati agar tidak cidera

windusari, 18 juli 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24 siswa
Hari/tanggal	: Rabu, 25 Juli 2012
Standar Kompetensi	: mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.

II. Indikator

- sikap berdiri dan berguling
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan awalan berdiri
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demontrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali
 - (2) pemanasan dalam bentuk permainan(bintang beralih)

(3) strecing / penguluran

- Siswa meliukkkan badan
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan berdiri dalam bentuk permainan
 - Permainan bola beranting cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Anak dalam satu kelompok baris berbanjar lurus kebelakang dengan posisi berdiri, dagu menempel pada dada, pandangan ke bawah melihat ke belakang posisi kedua kaki kangkang. Anak yang bungkuk di depan memegang bola memberikan bola beranting kebelakang satu persatu melalui teman dengan cara yang sama,melewati kedua kaki sampai terakhir posisi bola di pegang anak yang bungkuk di belakang. Anak yang dibelakang tersebut setelah mendapat batu segera berdiri dan lari kedepan terus melakukan gerakan bungkuk didepan. Agar permainan menarik maka di buat perlombaan antar kelompok.
- Guru menjelaskan tentang gerakan ban berputar Siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian melakukan gerakan dengan tangan menumpu pada kaki dan bergelundung. Lakukan secara bergantian.

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap berdiri dan dalam permainan bola beranting dan gerakan dasar guling depan dengan perlombaan menirukan gerakan ban berputar
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII.Sumber Bahan

- KTSP SD windusari
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Bersiap siap melakukan gerakan guling depan
2. Melakukan gerakan guling depan awalan berdiri
3. Dilakukan dengan hati hati agar tidak cidera

Windusari, 25 juli 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24 siswa
Hari/tanggal	: Rabu, 1 Agustus 2012
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung didalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.

II. Indikator

- melakukan teknik dasar gerak guling depan dengan benar (sikap awal, gerakan berguling, sikap akhir)
- menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan benar
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitug, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali
 - (2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) strecing / penguluran

- Siswa bergandengan tarik kekanan ke kiri sampai hitungan kedelapan
- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kaki kangkang kemudian badan dibungkukan
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dalam bentuk permainan
 - Permainan mencium lutut cara permainan nya anak di bagi menjadi beberapa kelompok disesuaikan jumlah siswa. Siswa duduk telunjur sambil bernyanyi “sluku sluku bathok”. Agar permainan menarik maka bernyanyi dengan bersama sama
 - Menirukan loncat kelinci
 - Berjalan dengan lengan
- Guru menjelaskan tentang gerakan guling depan
 - Sikap awal jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat kedua telapak tangan ditempatkan dilantai dagu rapatkan dada.
 - Gerakannya angkat panggul keatas dengan bertumpu pada kedua tangan dilantaidua siku tangan dibengkokkan kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk ke matras. Badan yang telah condong langsung dijatuhkan ke depan (mengguling) ke depan dengan sikap kedua kaki lurus
 - Sikap akhir kedua tangan memegang lutut

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu tentang gerakan awal guling depan
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII.Sumber Bahan

- KTSP 2006
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Sikap awal
2. Gerakan guling depan
3. Sikap akhir

windusari,1 Agustus 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri Windusari I
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/ Genap
Materi Pokok	: Guling depan
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Aspek	: Senam
Jumlah Siswa	: 24 siswa
Hari/tanggal	: Rabu, 8 Agustus 2012
Standar Kompetensi	: Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

I. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan gerak senam lantai tanpa alat menggunakan alat dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika

II. Indikator

- melakukan teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir)
- melatih percaya diri keberanian untuk melakukan gerak guling depan kesungguhan dan tanggungjawab
- Mengetahui bentuk teknik dasar guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir)

III. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan guling depan sikap awal, gerakan, sikap akhir)
2. menjaga keselamatan diri dan orang lain

IV. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling depan

V. Metode Pembelajaran

1. PAKEM
2. Demonstrasi
3. Permainan

VI. Langkah-langkah kegiatan

- 1) Pendahuluan (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdoa
 - b) Apersepsi
 - c) Memberikan contoh-contoh pemanasan seperti peregangan atau penguluran otot dan mengawasi
- 2) Kegiatan Inti (80 menit)
 - a) pemanasan
 - (1) lari keliling lapangan 2 kali

(2) pemanasan dalam bentuk permainan

(3) stretching / penguluran

- Siswa bergandengan tarik kekanan ke kiri sampai hitungan kedelapan
- Siswa berpasangan saling berhadapan kedua tangan memegang pundak teman kaki kangkang kemudian badan dibungkukan
- Siswa berpasangan berdiri membelakangi kedua tangan / siku saling bergandengan kuat. Anak yang satu membungkukkan badan sambil mengangkat temannya dilakukan secara bergantian.
- Siswa berpasangan duduk saling membelakangi, kaki lurus. Anak yang satu membungkukan badan dan satunya badannya harus menaiki teman yang membungkuk. Dilakukan secara bergantian
- Kapal goyang adalah anak berbaring diatas matras menghadap keatas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki.waktu melakukan gerakan kapal goyang tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju kedepan dan belakang.

b) inti (materi)

- guru penjas menjelaskan tentang materi senam lantai guling depan dengan awalan jongkok dalam bentuk permainan
 - Permainan mencium lutut
 - Menirukan loncat katak
 - Berjalan dengan lengan
- Guling depan
 - Sikap awal jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat kedua telapak tangan ditempatkan dilantai dagu rapatkan dada.
 - Gerakannya angkat panggul keatas dengan bertumpu pada kedua tangan dilantai kedua siku tangan dibengkokkan kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk ke matras. Badan yang telah condong langsung dijatuhkan ke depan (mengguling) ke depan dengan sikap kedua kaki lurus
 - Sikap akhir kedua tangan memegang lutut

3) Penutup (15 menit)

- a) Siswa dibariskan dan dihitung kemudian melakukan pendinginan
- b) Evaluasi yaitu proses inti materi pembelajaran tentang gerakan awal guling depan yang berupa sikap awal, gerakan dan sikap akhir.
- c) Berdo'a dan dibubarkan

VII. Alat dan Fasilitas

- Alat : 1. Lapangan
2. matras
3. Peluit
4. batu / pecahan genting

VIII. Sumber Bahan

- KTSP 2006
- Sunarsih , 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (untuk Sekolah Dasar Kelas 6). Semarang : Erlangga.

IX Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian tes keterampilan / psikomotor melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

1. Sikap awal
2. Gerakan guling depan
3. Sikap akhir

windusari, 8 Agustus 2012

Pratikan

Hartoyo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD N Windusari I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran : Senam Lantai
Kelas / Semester : V / I
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit.
Hari / Tanggal :
Siklus : II /Pembelajaran Pertama

1. Standar Kompetensi

Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi,dan nilai yang terkandung didalamnya.

2. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alatdengan memperhatikan factor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian.

3. Indikator

Melakukan teknik dasar gerak gulingdepan dengan benar(sikap awal,gerakan mengguling,sikap akhir).

Menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktivitas.

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan teknik dasar guling depan dengan benar.

Siswa dapat menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam melakukan aktifitas.

B. Materi Pembelajaran.

Senam Lantai.

C. Metode Pembelajaran

- PAKEM
- Demonstrasi
- Permainan
- Pemberian Tugas.

D. Langkah-langkah Pembelajaran.

I Kegiatan Pendahuluan (10 menit).

1. Membuka Pelajaran

- Berbaris
- Berhitung

- Berdoa
- Salam
- Presensi

2. Apersepsi

3. Menyampaikan topik dan tujuan pembelajaran

II Kegiatan Inti (75 menit).

A. Pemanasan

-Lari keliling lapangan 2 kali.

-Pemanasan dalam bentuk permainan (permainan “Bolu Demporo”).

Cara permainan

Persiapan :siswa membuat lingkaran dan tunjuk satu siswa menjadi”Jadi”.

Pelaksanaan ;permainan diawali dengan masing –masing salah satu tangan siswa mengepal dan diluruskan ke depan sambil menyanyi”Bolu Demporo” dan “Jadi” mengawali permainan dengan menumpukkan kepala tangannya ke temannya dan bergantian memutar. Saat siswa yang ketiban syair lagu *dadi* keluar dari lingkaran.

Adapun syairnya adalah:”Bolu demporo bolu tiba dadi”. Apabila sudah terpegang semua,permainanpun berakhir.

-Strecing / Penguluran

1. Tangan bergandengan tarik ke kanan ke kiri sampai hitungan delapan.

2. Tangan masih bergandengan tarik ke kanan dan ke kiri dengan tumit diangkat sampai hitungan delapan.

3. Berpasangan,badan jongkok,kedua tangan berpegangan,kaki kangkang gerakan saling menarik sampai hitungan ke delapan.

4. Kapal goyang (anak berbaring di atas matras menghadap ke atas,kemudian kedua lutut dipegang menggunakan kedua tangan,dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki).Waktu melakukan gerakan kapal goyang,tenguk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan ,berusaha bergerak maju ke depan dan ke belakang.

B. Inti (Materi).

I Pembentukan

a. Kelentukan

1. Berlomba mencium lutut.

Pelaksanaan :siswa duduk selonjor sambil bernyanyi”Sluku-sluku bathok,bathoke ela-elo siromo menyang solo oleh-olehe paying mutho,mak jentit lolo lobah wong mati

Ora obah,yen obah medeni bocah yen urip golek o duwit.

Pada waktu syair lagu sampai *golek a duwit* siswa berusaha mencium lutut.

Yang mencium lutut paling lamadialah juaranya. Kemudian dilanjutkankedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha mencium lututsambil menyanyi lagu di atas.

b. Penguatan

1. Menirukan loncat kelinci

Pelaksanaan :jongkok kaki ditekukdan kedua lengan diletakkan di tanah,setelah aba-aba loncat dengan tumpuan tangan sejauh 7 meter dan berbalik ke tempat semula.

2. Berjalan dengan lengan

Pelaksanaan: siswa berjalan sendiri dengan kedua kaki lurus ke belakang sampai batas yang ditentukan dan kembali ka tempat semula.

c. Sikap Membulat

1. Menumpu di matras

Pelaksanaan: siswa duduk di matras sambil memegang kedua kaki yang ditekuk dengan dagu rapat di dada. Setelah aba-aba gulingkan punggung ke belakang,ke depan sambil posisi duduk,gerakan diulang- ulang.

Dilanjutkan, tetap dudukdi matras,kedua kaki ditekukdan menggulingkan punggung ke belakang sampai kedua kaki berada disamping telinga,gerakan diulang-ulang.

2.Guling Depan

a.. Sikap awal

Jongkokdengan kedua tangan dan kaki rapat,kedua telapak tangan ditempatkan di lantai,dagu rapatkan di dada.

b.Gerakan

Angkat panggul ke atas dengan bertumpu –pada kedua tangan di lantai.Kedua tangan tidak dibenarkan –terlepas/-terangkat dari lantai agar badan tetap dalam condong. Kedua siku dibengkokkan,panggul tetap ditinggikan.Kepala masuk di antara kedua tangan dan meletakkan tenguk di matras.Badan yang telah condong ke depan itu dijatuhkan

(mengguling) ke depan dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada(sikap kepala tunduk).

c.Sikap akhir

Kedua tangan memegang lutut.

C . Penenangan

- Berjalan bersama-sama mengelilingi halaman sekolah sambil menarik dan mengeluarkan udara secara pelan-pelan dan melakukan gerakan-gerakan pendinginan.

III Kegiatan Pendinginan(20 menit)

1. Evaluasi proses pembelajaran
Meliputi evaluasi proses inti materi pembelajaran yaitu: tentang gerakan guling depan(sikap awal, gerakan dan sikap akhir).
2. Rangkuman
Menjelaskan garis-garis besar dari materi pembelajaran guling depan.
3. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan istirahat.

E. Sumber Belajar

KTSP 2006

Tim Abdi Guru 2007. Penjasorkes. Semarang :Erlangga.

Sarana dan Prasarana

Lapangan /halaman / hall senam

Matras

Kapur atau gamping

Peluit

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

Tes keterampilan/psikomotor.

Melakukan gerakan guling depan

Pelaksanaan tes

- Sikap awal
- Gerakan guling depan
- Sikap akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Windusari I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pembelajaran : Senam Lantai Guling Depan
Kelas/ Semester : V/ I
Alokasi Waktu : 3 X 35 menit
Hari/ Tanggal :
Siklus ; II/ Pembelajaran Kedua

I. Standar Kompetensi

Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan gerak senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerja sama dan estetika.

III Indikator

Melakukan teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir).

Melatih percaya diri, keberanian untuk melakukan gerak guling depan, kesungguhan dan tanggung jawab. Mengetahui bentuk teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir).

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir).

Siswa dapat menjaga keselamatan diri dan orang lain.

B Materi Pembelajaran

Senam Lantai Guling Depan

C. Metode Pembelajaran

PAKEM

Demonstrasi

Permainan

Pemberian Tugas

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

I Kegiatan Pendahuluan (10 menit).

- a. Membuka Pelajaran
 - berdoa
 - berhitung Presensi
- b. Apersepsi
- c. Menyampaikan topik dan tujuan

II Kegiatan Inti (75 menit)

A. Pemanasan

Lari keliling halaman 2 kali.

Pemanasan dalam bentuk permainan(“Sepiring dua piring”)

Cara permainan

1. Persiapan:siswa membuat lingkaran dan tunjuk satu siswa menjadi “Jadi”.
2. Pelaksanaan:permainan diawali dengan masing-masing salah satu tangan siswa mengepal dan diluruskan ke depan sambil menyanyi”Sepiring dua piring dan piring dan “Jadi”)mengawali permainan dengan menumpukkan kepala tangan ke temannya dan bergantian memutar. Saat siswa yang ketuban syair lagu “tepat”dan menjawab kesepakatan permainan keluar dari lingkaran. Syair nyanyiannyaitu:”Sepiring dua piringseperak dua perakapa namanya yang harus dijawab dengan tepat”. Apabila sudah terpegang semua ,permainan berakhir.

Strecing/Penguluran

- 1.Tangan bergandengan tarik ke kanan ke kirisampai hitungan delapan.
2. Tangan masih bergandengan tarik ke kanan dan ke kiri dengan tumit diangkat sampai hitungan delapan.
3. Berpasangan salah satu tangan bergandengan tangan yang satu masing-masing menarik kaki ditekuk ke belakang sampai hitungan delapan ganti tangan ganti kaki.
- 4 Kapal goyang(anak berbaring di atas matrasmenghadap ke atas, kemudian kedua lutut dipegang menggunakan kedua tangan,dengan posisi kedua tangan saling mengkait lutut kaki). Waktu melakukan gerakan kapal goyang,tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lututkaki tanpa melepas kaitan tangan ,berusaha bergerak majuke depan dank e belakang.

B. Inti(Materi)

I. Pembentukan

a. Kelentukan

Berlomba mencium lutut

Pelaksanaan :siswa duduk selanjor sambil bernyanyi”srekdur srekdur montar mantir mangan bubur kepanasen

mantir mangan bubur kepanasen mumbul-mumbul”. Pada waktu sampai syair lagu *mumbul-mumbul* siswa berusaha mencium lutut.

Yang mencium lutut paling lama dialah juaranya. Kemudian dilanjutkan kedua kaki agak dibuka sedikit dan anak berusaha lutut sambil menyanyi lagu di atas.

b. Penguatan

1. Menirukan Loncat Katak

Pelaksanaan: jongkok kaki ditekuk dan kedua lengan diletakkan di tanah, setelah aba-aba loncat dengan tumpuan tangan sejauh 7 meter dan berbalik ke tempat semula.

2. Berjalan dengan lengan

Pelaksanaan: siswa berjalan sendiri dengan kedua kaki lurus ke belakang sampai batas yang ditentukan dan kembali ke tempat semula

c. Sikap membulat

1. Menumpu di matras

Pelaksanaan: siswa duduk di matras sambil memegang kedua kaki yang ditekuk dengan dagu rapat dada. Setelah aba-aba gulingkan punggung ke belakang, ke depan sambil posisi duduk, gerakan diulang-ulang. Dilanjutkan tetap duduk di matras, kedua kaki ditekuk dan menggulingkan punggung ke belakang sampai kedua kaki berada disamping telinga, gerakan diulang-ulang.

I. Guru memperlihatkan gerakan rangkaian guling depan dalam media gambar (sikap awal, gerakan, sikap akhir)

a. Sikap awal

Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat ,kedua telapak tangan ditempatkan dilantai, dagu rapatkan dada

b. Gerakan

Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/ terangkat dari lantai agar badan tetap dapat condong. Kedua siku tangan dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang

telah condong kedepan itu dijatuhkan (mengguling) kedepan dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).

c. Penenangan

Anak melakukan gerakan berjinjit sambil diluruskan keatas sambil dilambai-lambaikan
dalam dalam hitungan

dalam hitungan ketiga tangan dilambaikan kebawah sambil berteriak hore sekeras-kerasnya (lakukan tiga kali samapai empat kali)

II. Kegiatan pendinginan (20 menit)

1. Evaluasi proses pembelajaran

Meliputi evaluasi proses ini materi pembelajaran yaitu : tentang gerakan guling depan (sikap awal, gerakan dan sikap akhir)

2. Rangkuman

Menjelaskan garis-garis besar dari materi pembelajaran guling depan.

3. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan istirahat.

E. Sumber Belajar

- Buku Sumber
 - KTSP 2006
 - Buku pegangan guru Penjaskes Erlangga Sekolah Dasar Kelas V
- Sarana dan Prasarana
 - Lapangan/ halaman/ hall senam
 - Matras
 - Peluit
 - Bendera
 - Media gambar guling depan.

F. Penilaian

1. Teknik dan bentuk penilaian
2. Tes ketrampilan /psikomotor
3. Melakukan gerakan guling depan
4. Pelaksanaan tes
 - Sikap awal
 - Gerakan guling depan
 - Sikap akhir

Magelang,
Praktikan



- Membuka pelajaran pada siklus 1 dan melakukan pemanasan



- Penguluran dan permainan



- permainan



- Membuka pelajaran dan pemanasan pada siklus kedua



- Penguluran dan permainan





Permainan dan penguluran



Guru memberikan contoh dan mengawasi



- Siswa mengerjakan angket penelitian